

## 循環器系疾患



循環器系は大きく分けると血管系とりんパ系からなっています。血管系は心臓と血管で構成され、血液を介して栄養物を各組織に運んだり、体内に溜まつた老廃物を体外に運び出す重要な役割を果たしています。一方、リンパ系は組織液を取り除いたり、免疫細胞を産生などの働きをしています。

代表的な循環器系疾患として心臓病と脳卒中があります。心臓病とは心臓に起きた疾患の総称で、がんと同じように年々増加傾向にあります。一方、リンパ系は組織液を取り除いたり、免疫細胞を産生などの働きをしています。

高年特有の体臭のことです。近年では男性をはじめ女性にも発生するといわれています。加齢臭の原因物質はノネナールと呼ばれ、この臭いが加齢臭の原因だといわれています。

加齢臭とは中高年特有の体臭のことです。近年では男性をはじめ女性にも発生するといわれています。加齢臭の原因物質はノネナールと呼ばれます。ノネナールの増加にはヘキサデセン酸という脂肪酸が大きく関わっています。

汗腺にはエクリン腺とアポクリン腺があり、エクリン腺から出る汗は大部分が水分です。細菌はアポクリン汗腺から分泌される汗に多く含まれる皮脂などの有機成分を栄養源として増えます。アポクリン腺から出る汗

ながら細胞壊死する」とから脳障害を起こします。出血性の脳卒中は、動脈硬化で硬く脆くなった血管が内出血を起こす脳出血と、くも膜下の動脈硬化や動脈瘤が原因で破裂するくも膜下出血に分けられます。

心臓病と脳卒中の多くは動脈硬化によるもので、その要因として高血圧、糖尿病、肥満、喫煙、運動不足等があり、心臓病には喫煙が、脳卒中には高血圧が最大の危険因子とされています。「これら要因の多くは、食生活や生活習慣で予防や改善ができます。基本的には、バランスの良い食生活と適切な運動を行うことが必要です。特に果物・野菜の摂取は心臓病や脳卒中の予防につながることが数多くの疫学研究で立証されています。

アディポサイトカインは脂肪細胞から分泌され、脂質や糖の代謝をスムーズにする働きを持つ生理活性物質で、「コレステロールや中性脂肪と同じようにメタボリックシントロームや動脈硬化に関係する物質です。内臓脂肪が蓄積すると、脂肪細胞が肥大および増殖し、アディポサイトカインの分泌異常が起ります。これにより、動脈硬化が促進し、生活习惯の引き金となるのです。

アディポサイトカインにはレプチノン、アディポネクチン、腫瘍壞死因子(TNF- $\alpha$ )、血小板活性化阻止因子(PAI-1)、アンジオテンシンノーカイエンソーケンですが、いずれも人体にとって必ずする、血圧を上げるというマイナスの働きがあります。

日常生活習慣病を引き起こす悪いイメージのコレステロール、中性脂肪、TNF- $\alpha$ 、PAI-1、アンジオテンシンノーケンですが、いずれも人体にとって必要なものです。コレステロールは強じストレスや緊張を感じたり、肉類中心の食生活や運動不足が原因で分泌されやすく、ベタベタしているのが特徴です。またストレス、飲酒、喫煙などにより、「過酸化脂質」が体内で増えるといわれています。

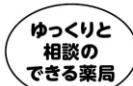
日常生活習慣病を予防するにはヘキサデセン酸をノネナールに変える「過酸化脂質」と「細菌」を増やさないことが大切です。また、以下の生活習慣を見直すことが加齢臭の予防につながります。

- ・食生活を改善する
- ・ストレスを上手にコントロールする
- ・適度な運動を取り入れる
- ・衣類が汗を吸い取ることでも、細菌の増える環境が整うので、頻繁に着替えることも予防になります。その他、石鹼やシャンプーなど様々な加齢臭対策グッズを利用するのもよいでしょう。

## アディポサイトカインって何?\*



ホームページはこちら! ▶ <http://drug-kusatsuya.com>



# 草津屋薬局

●三基ふそう  
→至南本市街  
国道3号線  
●城南中  
草津屋薬局  
セブンイレブン  
○ガトアンド  
●宮崎染織  
川尻駅  
(定休日) 毎週日曜日

熊本市南区川尻1丁目3-13  
(営業時間) 8:30~21:00  
(定休日) 毎週日曜日

TEL (096) 357-9311